

## 缺水影响大脑运转 喝啤酒也能补水



© Getty Images

人体缺水有何后果？英国一项最新研究显示，青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象。因此，青少年应该经常补充水分，善待大脑。

研究报告由《人类脑电图》（Human Brain Mapping）杂志发表。

### 缺水实验

英国伦敦大学国王学院精神病学研究所研究人员通过实验证明缺水与大脑萎缩的关系。

研究人员让两组青少年进行90分钟骑车运动，第一组身着3层“捂汗”衣物，第二组则短衣短裤、轻装上阵。

运动结束后，第一组青少年体内约有0.9千克水分以汗液形式排出。随后，研究人员让这些大汗淋漓的青少年玩电脑游戏，测试他们制订计划与解决问题的能力，并通过核磁共振扫描他们的脑部。

扫描结果显示，失水青少年脑部出现萎缩情况，相当于大脑比普通人多“老化”14个月，堪比患病约两个多月的阿尔茨海默氏病（老年痴呆症）患者。虽然这些青少年完成任务的能力没有变化，但是需要调动更多大脑空间。

### 重视饮水

“我们看到脑组织发生萎缩情况，”英国《每日邮报》5月20日援引研究人员马修·肯普顿与乌尔里克·埃廷格的话报道，“失水越多的人脑部萎缩越严重。”

“我们发现脱水状态能够对脑部产生负作用，”肯普顿说，“学生一般都存在或重或轻的缺水问题。天气炎热时，缺水问题更加突出。我们的发现也许有助于校方意识到供水的重要性，不少教师没有意识到学生需要适当补水。”

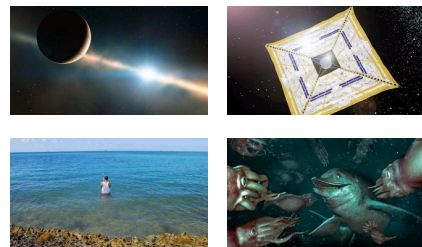
研究人员说，虽然缺水会导致大脑萎缩，但也无需因此恐慌，只要喝上一两杯水，大脑就可以迅速

#### 相关新闻

#### 相关论文

- 1 清华出走副教授被找到 脱水严重无大碍
- 2 数据表明：目前全国年缺水量达400亿立方米
- 3 研究发现孩童时期受严重体罚可致脑萎缩
- 4 科学家最新发现：吃素容易导致脑萎缩
- 5 灾后防疫如何注意饮水卫生预防传染病
- 6 《动物形态学》：蜥蜴补水 取之有道
- 7 南亚饮水的砷毒污染问题何时能解
- 8 联合国预警：2025年亚太地区一半人口处于极度缺水区域

#### 图片新闻



>>更多

#### 一周新闻排行

#### 一周新闻评论排行

- 1 2010年度国家科学技术奖初评结果公布
- 2 《科学新闻》：海归“院长”魏启明调查
- 3 《国家中长期人才发展规划纲要》颁布（全文）
- 4 中国工程院将选举新院长和其他领导成员
- 5 科技期刊成“软肋” 院士不遗余力捧“两刊”
- 6 博士生持菜刀与导师“谈判” 被控非法拘禁罪
- 7 清华浙大近年来处理多起学术不端行为
- 8 “两院”院士大会在京开幕 胡锦涛讲话
- 9 五位科学家获2010年度陈嘉庚科学奖
- 10 对话杨福家院士：如何建立现代大学制度

更多>>

#### 编辑部推荐博文

- 马赛游记——文艺复兴精神与科学家
- 欧洲两大科学机构计划合并
- 学生C的攻博历程
- 值得珍藏的好书
- 撕书与搬家
- 足球的物理学

更多>>

#### 论坛推荐

- 哈勃望远镜设计
- 矛盾文学奖作品大全（一）
- 最新American Scientist（五月六月）

恢复正常。不过，若是长期或严重缺水，则有可能损伤认知能力。

先前研究显示，缺水可导致成人脑容量减少。英国营养基金会今年早些时候指出，缺水可能导致头疼、疲劳、抑郁等一系列问题。基金会营养学专家布丽奇特·贝内拉姆说：“导致公众体内缺水的罪魁祸首不仅是炎热的天气，也可能是寒冷。当气温较低时，人们也不常喝水。”

啤酒补水？

西班牙研究人员认为，啤酒比一般饮用水补水效果好。因此，运动过后喝上一杯冰镇啤酒对身体有益。

格拉纳达大学教授曼努埃尔·加尔松提出，啤酒泡沫能够止渴，啤酒中的碳水化合物可以补充能量。心脏病学专家胡安·安东尼奥·科尔瓦兰同样表示，运动后喝啤酒可以有效补水。科尔瓦兰说，他推荐职业运动员运动后选择大麦啤酒。


先前研究表明，酒精饮料具有利尿功能，不但无法补充水分，反而增加水分流失。

面对这两种不同看法，英国巴斯大学营养与新陈代谢领域专家詹姆斯·贝茨博士则说，尽管适量饮酒可以像饮用水一样帮助身体保持水分，但是他对啤酒补水效果好于饮用水表示怀疑。

更多阅读

[英国《每日邮报》相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费事宜，请与我们联系。

打印 发E-mail给:  

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-5-24 19:37:38 匿名 IP:114.92.109.\*

我深有感受，每天上班前要喝一升水，否则克制不住自己，乱说话，干错事。

[\[回复\]](#)

2010-5-22 22:28:19 匿名 IP:210.76.195.\*

我喜欢运动后喝啤酒，呵呵！！

[\[回复\]](#)

2010-5-22 13:07:23 Dopey IP:

我喜欢

[\[回复\]](#)

2010-5-21 12:45:52 匿名 IP:124.205.188.\*

啤酒商高兴坏了！

[\[回复\]](#)

目前已有4条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

- 发表医学论文技巧
- 检索数据库入口地址汇总
- ACS Nano副主编教你写Cover Letter---The Art of the Cover Letter

[更多>>](#)

验证码:

点击输入验证码

发表评论

